

PingAn YunChan

苗国营 等◎编

孕幼养教全书
平安孕产



气象出版社
China Meteorological Press

孕幼养教全书

平安孕产

苗国营 等编

 气象出版社
China Meteorological Press

内容简介

《平安孕产》是全面的孕、产书籍,不同于其他的孕妇书籍,《平安孕产》从孕妇的衣、食、住、行、美、乐等各个方面系统的阐述了孕妇在孕期的注意事项,以通俗易懂、便于记忆的三字经形式对孕期提高生活质量、合理胎教进行了概括。本书从不同角度启发准父母如何优生优育,怎样科学地胎教及产后保养和恢复。

图书在版编目(CIP)数据

平安孕产/苗国营等编. —北京:气象出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5029-4646-3

I. 平… II. 苗… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191407 号

Ping'an Yunchan

平安孕产

苗国营 等编

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室:010-68407112

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

策划编辑:李太宇

责任编辑:王萃萃

封面设计:博雅思企划

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:710 mm×1 000 mm 1/16

字 数:140 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版

印 数:1~5000 册

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: qxchs@263.net

终 审:章澄昌

责任技编:都 平

印 张:11.5

印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前言

《孕幼养教全书》是全面地介绍孕产、养育、早教的书籍，共分三本，分别是《平安孕产》、《宝宝的喂养与护理》、《婴幼儿益智早教》。

本套丛书不仅对优生优育、孕妇日常生活、产妇产后恢复及瘦身、新生儿的喂养及照顾、婴幼儿早期益智开发，以及婴儿成材的非智力因素都有详细的论述，还以简单、易懂、好记的“三字经”形式科学地阐述了孕妇在孕期的衣、食、住、行、美、乐等各个方面的注意事项，从不同角度启示孕妇如何进行胎教和婴幼儿早期智力的开发。

婴幼儿身心健康是家长最为关心的问题，本套丛书还详细地介绍了婴幼儿科学喂养的知识及方法、常见疾病的预防及食物疗法。幼儿的早期教育更是关系着孩子的一生，如何科学地给孩子进行早教是一个难题。本书详细地介绍了利用游戏的方式开发幼儿的智力，从幼儿成材的非智力因素方面引导家长培养幼儿的观察力、想象力、创造力、思维能力等方面入手，为孩子以后成材打下坚实的基础。同样地，我们也总结编排了一些“三字经”，深入浅出地引导家长科学育儿。

婴幼儿期是人生的重要时期，其身体、智力、行为习惯、性格等各方面都在迅速发育和形成。每一位父母都希望做到优生、优育、优教。尤其是现在，独生子女的成长教育也面临着许许多多的问题，年轻父母们更需要加强这方面的知识。孩子成长，情系父母，科学教育，势在必行。

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”在本书中，我们将育儿期分成不同的阶段，从优生、胎教、哺育、培养，直到把孩子送进学校接受教育，真是：悠悠寸草心，滴滴见真情。

十年树木，百年树人。为了使宝宝能在未来绽开成美丽的花朵，让我们共同浇灌这棵娇嫩的幼苗吧！

参与本书编写的还有曹祥卫、陈红全、丁娟、胡国锋、刘广臣、吕其玉、石佳、隋春江等，在此一并致谢。

编者

2008年10月

目 录

前 言	(1)
第一章 孕前检查孕育健康宝宝	(1)
1.1 孕前检查的项目	(1)
1.2 为何要做孕前检查	(3)
第二章 优生优育	(5)
2.1 优生应具备的条件	(5)
2.2 优生的孕前准备阶段	(8)
第三章 妊娠知识	(12)
3.1 怀孕判断指标	(13)
3.2 妊娠早期注意事项	(14)
3.3 掌握好妊娠的周期	(15)
第四章 调整好准妈妈的情绪	(17)
4.1 准妈咪的快乐玄机	(17)
4.2 保持快乐的秘诀	(18)
第五章 孕妇三字经	(22)
5.1 孕早期孕妇三字经	(23)
5.2 孕中晚期三字经	(28)
第六章 孕妇在孕期的注意事项	(37)
6.1 孕妇在孕期的要求	(37)

6.2	孕妇的衣、食、住、行、乐、美、浴、用药	(38)
6.3	孕期应防的疾病	(51)
第七章	孕期身体不适的处理方法	(54)
第八章	孕早期胎教	(58)
8.1	认识胎教	(58)
8.2	了解胎儿成长的规律性	(62)
8.3	胎教的具体措施	(71)
8.4	孕早期胎教方法	(72)
第九章	孕中晚期胎教	(86)
9.1	音乐胎教	(87)
9.2	呼唤—语言胎教	(91)
9.3	优境胎教	(94)
9.4	运动胎教	(94)
9.5	游戏胎教	(98)
9.6	光照胎教	(99)
9.7	抚摸胎教	(100)
9.8	孕晚期胎教	(102)
第十章	准备生育	(106)
10.1	产前诊断	(106)
10.2	了解顺利分娩的方法	(109)
10.3	临产前的准备及标志	(114)
10.4	准爸爸陪产	(116)
10.5	分娩异常的原因	(119)
10.6	了解分娩的几种特殊形式	(123)
第十一章	产褥期间身心的正常变化	(125)
第十二章	产后常见疾病的预防	(130)

第十三章 产后保养	(138)
第十四章 产后的饮食调养	(146)
14.1 产妇科学饮食	(146)
14.2 产妇所需的营养及食谱	(148)
14.3 产后虚弱的疗法	(151)
14.4 产后不宜的食物	(154)
第十五章 产后恢复及瘦身	(156)
15.1 产后保健方法	(156)
15.2 防止产后抑郁症	(162)
15.3 孕妇产后瘦身	(163)
15.4 产初期健身	(166)
15.5 产中期瘦身	(168)
15.6 产后健康体操	(170)

第一章

孕前检查孕育健康宝宝

别让孩子成为折翼的天使

每隔 30 秒，我国就有一个存在某种出生缺陷的婴儿降生。这一数字还不包括那些日后逐渐“现形”的出生缺陷。目前，随着婚检制度的取消，婴儿出生缺陷率在近几年更是陡然上升。

现有的科研成果显示，出生缺陷可能是由于遗传或环境因素造成的，为了防患于未然，提倡适龄生育（宜选择 35 岁前生育，24~29 岁为最佳）和孕前检查，指导合理饮食用药。优生遗传咨询教育的重要性不言而喻。孕前检查，到底查些什么呢？



1.1 孕前检查项目

（1）妇科检查

一些生殖道致病微生物，如霉菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣原体、梅毒螺旋体等，可以引起胎儿宫内或产道内感染，影响胎儿的正常发育，还会引起流产、早产等危险。如有感染，应推迟受孕时间，先进行治疗。

（2）化验检查

①血常规和血型

了解血色素的高低，如有贫血可以先治疗，再怀孕；了解凝血情况，如

有异常可先治疗，避免生产时发生大出血等意外情况；了解自己的血型，万一生产时大出血，可及时输血。

②尿常规

了解肾脏的一般情况和改变，其他脏器的疾病对肾脏功能有无影响，药物治疗对肾脏有无影响等。

③便常规

查虫卵、潜血试验、检验粪便中有无红血球、白血球，排除肠炎、痔疮、息肉等病变。

④肝、肾功能检查

检查肝、肾功能的各项指标，诊断有无肝脏及肾脏疾病、疾病的程度以及评估临床治疗效果和预后。

(3) 孕前的特殊检查

①乙肝病毒抗原抗体检测

乙肝病毒能通过胎盘引起宫内感染或通过产道感染，导致胎儿出生后成为乙肝病毒携带者。所以，需要了解自己是否携带乙肝病毒。

②性病检查

梅毒、艾滋病是性传染病，严重影响胎儿健康。若夫妻双方怀疑患有性病或曾患性病者，应进行性病检测。检测结果异常时，请及时治疗。

③ABO溶血检查

包括血型和抗A、抗B抗体滴度的检测。若女性有不明原因的流产史或其血型为O型，而丈夫血型为A型、B型时，应检测此项，以避免宝宝发生溶血症。

④糖尿病检测

包括空腹血糖检测及葡萄糖耐量实验。怀孕会加重胰岛素的负担，常常使糖尿病症状更加明显，或发生妊娠期糖尿病，甚至出现严重的并发症。因此，原患有糖尿病的女性，必须先请医生检查评估后，再决定怀孕与否。如果医生确定可以怀孕的话，那么，必须在医生指导下，严密地监测及治疗。

⑤TORCH检测

TORCH包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒的检测。若在孕前发现阴道有疱疹，应治愈后再怀孕。

重点提示

如果有家族遗传疾病，请到医院进行咨询，必要时，应该进行相关的检测，避免下一代遗传性疾病发生。

如果曾有异常孕产史，如自然流产、死胎、胎儿发育畸形或新生儿不明原因死亡等，在下次怀孕前，应到医院遗传优生咨询门诊进行咨询。

丈夫的检查项目有

体格检查，血、尿、便常规及肝、肾功能，性病检测。若接触放射线、化学物质、农药等，可能影响生殖细胞，应做精液检查。

注：此外准妈妈还需要做口腔检查，主要是避免因牙病用药而对胎儿产生不良影响。



1.2 为何要做孕前检查

随着优生知识的普及，使人们逐渐意识到：怀孕后才进行检查是错误的。因为一旦发现已经感染疾病就必须面临沉重的选择：是终止妊娠还是冒着出生缺陷儿的风险，这使原本欢乐的家庭增添了忧愁和烦恼，影响了身心健康。因此，医院倡导每对准备怀孕的夫妻，最好孕前进行健康检查，这是保证优生后代的必要条件之一，下面的两个例子值得准妈妈借鉴。

例 1. 她选择了孕检

小刘是上海一家外企的优秀员工，备受董事长的青睐。为了发展自己的事业，她一直都没要孩子。最近她荣升到了副总，觉得自己也该为小家庭打算一下了。于是，小刘和老公商量后，计划在今年生个可爱的小 Baby。“不管宝宝是男是女，只要健康有活力”，这是小刘和老公由衷的祈愿，也是他们“创造” Baby 的目标。

翻阅了许多育儿资料，小刘决定和老公先去医院进行孕前咨询与检查。因为怀孕前不仅要做好心理、物质方面的准备，更重要的是做孕前检查。毕竟，健康的身体是孕育宝宝的基础。

去了医院，抽血、量血压，做一系列的检查。过程难免有些繁琐，不过

小刘心里觉得值，为了将来孩子的健康，再多麻烦也值得。

几天后，待各项检测结果出来，医生告知小刘，她患有缺铁性贫血，其他检测指标正常。并说，怀孕后，母体内铁的消耗量更大，若孕妇铁的供给量不足，势必会影响胎儿的发育。所以，医生建议小刘先治疗再怀孕。

以前小刘常常觉得身体疲乏，四肢无力，还以为是工作压力造成的，今天才知是贫血了。她真庆幸做了孕前检查，否则不但危害自己的健康，还会殃及将来的宝宝。这样想着，小刘拉住了老公的手，她在甜蜜地憧憬着“三人行”的那一天……

例 2. 她放弃了孕检

丹丹生活在北京，老公却常年在深圳上班。其实在自己怀孕前，丹丹知道准备怀孕时最好去做“孕前检查”，可是当她听说其中包括妇科检查时，就决定不去了，因为她特别抵触妇科用的那种窥阴器。“算了吧，不就是怀孕嘛，用不着那么小题大做，检查没什么必要”。

后来，丹丹怀孕了，十月怀胎，有苦有乐。她多希望能与宝宝尽快见面，体会做新妈咪的喜悦。然而，在怀孕期间，大意的丹丹竟然将常规的产前检查也忽略掉了。老公远在外地工作，也不曾提醒过她。

就要生产了！老公特意请了假返回北京，陪丹丹去医院。不料，入院检查，医生说丹丹患有乙肝。

检查结果 HBSAG、anti-HBC、anti-HBE 均为阳性，并建议宝宝出生后 6 小时内注射乙肝高效免疫球蛋白，以后再分阶段注射乙肝疫苗。因为乙型肝炎病毒是目前公认的、在围产期母婴传播率最高的病毒。

若宝宝被传染后，便成为病毒携带者，今后患肝炎的几率便会增高。

听着医生说这番话，丹丹哭了起来，老公的脸上也写满了无尽的悔意。医生劝慰他们：如果能在孕前做个检查，就可以避免现在这些痛苦和麻烦。

不过，事情已经发生了，应该坚强地面对现实，用最有效的方法来挽救宝宝的健康。有研究认为，乙肝疫苗和乙肝高效免疫球蛋白联合应用的有效保护率可达 95%……

以上的两个例子告诉了准妈妈，孕前检查不仅是为了妈妈的健康，更重要的是为了宝宝，为了宝宝的明天，要想生一个聪明健康的宝宝，准爸爸准妈妈孕前检查是必做的功课。

第二章

优生优育

优生不仅要具备一些技术性的技巧，而且要掌握一些科学知识。在优生的实施过程中，是需要具备一些条件的。



2.1 优生应具备的条件

避免近亲结婚

否则容易生出低智商的弱智儿，并易患遗传性疾病，并且影响到一代一代人种的优良性。

男女身体健康

不能有遗传给下一代的血友病、白化病、原发性癫痫病、家族性高血压、先天性心脏病、高度近视和色盲等疾病。患有这些疾病，避免生育。

生育年龄适当

掌握好合适的生育年龄，对优生优育是非常重要的。

这里先说早婚早育，年轻妇女（未满 20 岁）生育的孩子体重较轻，较多早产。更重要的是有一些染色体异常也是比较多地发生在年轻妇女所生的子女当中。这些染色体异常的胎儿常常会生长发育不正常，或有明显的畸形。

生育较晚也不好，因为高龄初产妇难产率比年轻初产妇显著增高，婴儿畸形率也显著增多，这对产妇自身和婴儿都十分不利。同时，有一种染色体

异常，叫做唐恩病或先天愚型症。也常与母亲年龄过大（超过 35 岁）有关。有人调查统计，这种病在 29 岁以下妇女所生的约 1500 个婴儿中有一个患病，30~34 岁妇女所生的就增加到 1/700，35~39 岁所生的则高达 1/300。

年轻的夫妇一定要根据自己的具体情况，选择最佳的生育年龄。从生育科学的角度来看，最佳生育年龄女性为 24~29 岁，男性为 25~29 岁。然而，由于生育理想年龄的选择，对于不同的新婚夫妇来说，往往受着诸多因素制约和影响，因而不能肯定地说，除了在上述年龄阶段生育，就不算是理想的生育。相反，许多新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合因素，以求得生育年龄的最佳适宜性。

特别是许多年轻夫妇，在事业处于关键时刻的情况下，把生育年龄稍稍推迟也是无妨的。又如有的夫妇一方或双方生殖系统有疾患需要诊治，也不妨等完全康复后再生育。这样做也可以视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

不嗜烟酒

准父母应不嗜烟酒，一般说来在准备受孕前 3 个月禁烟酒，烟和酒中的有害物质会影响生殖细胞的正常发育，不健壮的受精卵就会形成体弱多病的婴儿。尤其在孕期的母亲更要绝对戒烟和酒，烟和酒中的毒物会随血液透过胎盘而侵袭胎儿，易使胎儿发生畸形，影响到仪表容貌。

受孕时间恰当

受孕时间要选择适当，一般在 4~5 月份受孕可以躲过易使胎儿发生畸形的流行性感冒和风疹病毒的侵袭，而且这个季节也是不冷不热，新鲜蔬菜瓜果上市的大好季节，能充分满足孕妇营养需求，也能满足胎儿生长发育的需要。

孕后减少性生活

一般在孕期 3 个月应避免性生活，注意劳逸结合，别过度劳累或用力过猛，防止流产，性生活尽量达到身心愉快为最好。

心胸开阔

在怀孕期，要保持良好的情绪，要保证睡眠休息，要有愉快的情绪，这

样会给胎儿提供良好的发育成长环境和物质需要。而孕妇的生气、忧虑、恐惧等不良情绪，会使孕妇内分泌发生紊乱，生理功能平衡失调，直接影响胎儿生长环境和物质需求，会给胎儿带来不利的影响。

饮食合理

在怀孕期，要有全面合理的膳食营养，要荤素兼食，精细粮食、薯类、豆制品、蔬菜水果、禽畜肉类、鱼虾等动植物食品搭配合理，以保证胎儿的全面营养需求，切忌偏食，偏食就会缺少胎儿生长发育的营养，也导致出生的婴儿体弱多病，同时也会给孕妇带来不良影响。

饮食卫生

孕妇在怀孕期，要注意饮食、饮水卫生，勿喝生水，不要吃腐烂变质的食物。且忌暴饮暴食，避免发生食物中毒或肠道传染病。孕妇腹泻及治疗用药都会严重影响胎儿的正常发育，并且这种影响多是智力性的。

谨慎用药

孕妇千万别乱服镇静、催眠、阿斯匹林、扑尔敏等药物及各种抗菌素，避免导致胎儿畸形的风险，在服药时也需遵照医生嘱咐，适当慎用，尽量避免用这些药物。

远离有害物

孕妇要尽量避免接触各种杀虫剂、农药、油漆、焊接、电镀、印染等有毒作业，防止X光和放射性物质的照射，这些对胎儿的影响是很大的。

孕妇需避免蚊虫叮咬，蚊虫会带有乙脑、肝炎、出血热等病毒。

选择生物钟优生法

每一对父母都希望自己的子女有超人的智力、健壮的体魄和良好的情绪，或者希望子女能够继承自己的智力、体质和情绪，父母的这种愿望是否能得到满足呢？对此，人体的生物钟会发挥一定的作用。

生物钟又叫生物节律或生物节奏。它是生物体随时间（昼夜、四季等）做周期性变化的一种生理现象。这种生理现象是由环境作用于生理机能形成的，它受中枢神经的制约。人的情绪、体力和智力，有着周期性的波动节律，

在每一周期中，高潮和低潮按一定规律交替出现。

人的情绪生物钟，周期为 28 天；体力生物钟，周期为 23 天，智力生物钟，周期为 33 天。三种生物钟密切相关，互相影响。当三者都处于周期线上时，人体处于最佳状态，如能在夫妻双方的三条周期线均处于高潮时受孕，孩子很有可能在情绪、体力和智力三方面发育都较好。

关于人体生物钟的详细知识，因其比较复杂，可向医生咨询。

掌握好出生月份

科学研究表明，人的出生月份与其将来可能患的某种疾病存在着一定关系。

例如，对 28000 名精神分裂症病人的调查发现，他们出生的月份以 1—2 月最多，6—8 月最少。这可能与怀孕处于 5—6 月，即胎儿大脑皮质发育关键时期正处于酷暑炎夏有关。

科学家对 3000 名支气管哮喘患儿的调查发现，患儿出生于 7—10 月的最多，比其他月份出生的患儿多 20%。也就是说，夏秋季出生的人易患支气管哮喘病。对 21000 名癌症病人的调查发现，病人中生于 12 月至次年 3 月者最多，生于 6—7 月者最少，即出生于夏季的孩子，以后的癌症发病率可能低。这些结果表明，某些疾病的发生可能与胚胎期所受的季节性影响有关。对于不利生育的季节，应努力避免。



2.2 优生的孕前准备阶段

(1) 身体准备

怀孕以后，孕妇体内物质的代谢和各器官系统的功能会发生很大的变化，如代谢加强、能量消耗增加；呼吸系统中的呼吸道黏膜增厚、水肿，因而易于受感染；在肾脏方面，肾小球的过滤功能增强、肾小管回收能力降低、从尿中排出糖、氨基酸等都有所增多；血液容量增加而血红蛋白浓度下降、红细胞也相对减低、形成生理性贫血；消化系统功能也时有改变，经常出现消化不良和便秘等现象；怀孕早期还有恶心、呕吐、进食量减少等反应。如果没有健壮的身体，是很难承担养育胎儿、教育胎儿的重任的。一般身体（指

没有疾病)的孕妇应对怀孕、分娩时的体力消耗已经勉为其难。体质较差者就更易感染上各种疾病,给自己和胎儿带来一些不应有的麻烦。

严重的是,如果孕妇体质不好,胎儿在宫内发育迟缓,容易发生胎动减少、窒息、胎死宫内等情况。分娩时,会因宫缩无力,胎儿不能尽快分娩,而需要借助产钳、吸引器等,这往往又会造成胎儿头部产伤和血肿,直接影响到孩子智力的发育,而且产后易感染,给产妇带来痛苦和烦恼。总而言之,孕妇身体不好是有百害而无一利的事情,必须特别注意。

那么怀孕后再锻炼身体行吗?答案是:为时已晚。因为稍不注意掌握运动量,就会流产,多次流产成为习惯性流产后,带来的问题更多、更麻烦。为了防患于未然,未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼,如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞等。每日只用30分钟左右,坚持2个月,就可以达到增强身体素质、轻松怀孕分娩的目的。

(2) 心理准备

受孕之后,妻子在身体上和心理上将产生较大的变化,为了能够很好地适应这个变化,应该在怀孕前就做好必要的心理准备。下面是营造良好心理的几个方面。

①消除忧虑感

一些年轻妇女对怀孕抱有一种担忧心理,一是怕怀孕会影响自己健美的体型;二是怕分娩时会产生难以忍受的疼痛;三是怕自己没有经验带不好孩子。其实,这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问,怀孕后,由于生理上的一系列变化,体型也会发生较大的变化,但只要注意按有关要求锻炼,产后体型很快就能得到恢复。事实证明,凡是在产前做孕妇体操,产后认真进行健美操锻炼的年轻妇女,身体的素质及体型都会很快恢复原状。另外,分娩时所产生的疼痛也只是很短暂的一阵,只要能够很好地按照要求去做,同医生密切配合,就能减少痛苦,平安分娩。

②建立责任感及信念

孩子是夫妻爱情的结晶,是夫妇共同生命的延续。为了夫妻间诚挚的爱,为了人类的不断繁衍,做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。有强烈的责任感和坚定的信念,就一定能够克服所遇到的一系列困难,迎来小宝宝的诞生,从而体验到人类最伟大无私的情感——母爱。女性怀孕后许多活动和娱乐都将受到限制,对此应有充分的思想准备。只要能够生一个健康聪

明的孩子，适当做些牺牲也是值得的。如果正在从事某个专业的学习或参与某项课题的研究，怀孕和分娩会造成一定程度的不造或失落感，对此想做妈妈的女性朋友要有充分的认识，预先做好统筹计划。

③夫妻互爱

妻子怀孕之后，由于生理发生变化，在心理上也会产生许多变化，如烦躁不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法使妻子的心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，对妻子倍加体贴，这既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。妻子怀孕后，对食物的要求难免会千奇百怪、百般挑剔，为此，当丈夫的要有心理准备，做好频繁采购、挑选、更换的思想准备。

(3) 物质准备

怀孕之后，身体上将发生一些明显的变化。许多日常用品的需求也会相应地有所变化，提前做好各种准备，就可以避免使用时不方便的情况发生。那么，都应当准备什么呢？

①选购纯棉内衣

内衣最好选择纯棉制品，因为它是有伸缩性的材料制作的，吸湿性能比较好。由于内衣要勤洗勤换，应注意选购好洗及柔软的衣料。因孕期要经常检查和进行乳房保养，所以还应注意选购或制作容易穿脱的。最好制作几个用带子系的平脚裤衩。孕期穿三角裤衩有时会出现着凉现象；同时，到肚子相当大时，三角裤衩就无法穿用。裤衩和衬裤都不要用松紧带，以免勒着肚子、压迫胎儿，最好使用带子以便根据腹围的变化进行调节。

②外衣以宽大为好

应选择那些宽大的，能使鼓起的腹部不太明显的服装。颜色和衣料可根据个人的爱好选择，但最好以简单、朴素为好，这样可以给人以精神振奋和愉快的感觉。大红、大绿或稍显花哨的图案会增加孕妇的臃肿感，条状花纹能使孕妇相对地“苗条”一些。

③穿鞋适宜

怀孕之后，身体的重心发生变化，一双合适的鞋对于保证行走安全有着极为重要的作用。选择鞋时应注意以下几点：

- a. 后跟宽大能支撑身体；
- b. 鞋跟的高度在2厘米左右；